



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
Tomàquet amanit amb blat de moro i olives negres Farfalle amb salmó Petit suisse o poma	Crema de carbassó, poma verda i alfàbrega Botifarra amb seques Iogurt natural o plàtan	Amanida de canonges amb maduixes, alvocat i espinacs frescos Cuixa de pollastre rostida al forn amb patates al caliu Fruita de temporada	Amanida freda d'arròs Crestes de tonyina amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada	Gratinat de patata i coliflor Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada
11	12	13	14	English Day
Brots tendres amb cranc, gambetes, mango i ou dur Macarrons a la carbonara Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Delícies de pollastre amb enciam francès i olives verdes Iogurt natural o pera	Macedònia de verdures al vapor Fricandó de porc amb prunes Fruita de temporada	Arròs campestre amb verdures de temporada Bacallà gratinat amb crosta cruixent de cereals Fruita de temporada	English salad Hamburger with potato dippers and ketchup Applesauce
18	19	20	21	Maria Auxiliadora
Amanida de lleties Trita de patates amb tomàquet amanit i sardinetes Iogurt natural o poma	Canonges amb meló francès, panses i vinagreta de menta Pit de pollastre a la crema amb xampinyons i cuscús Fruita de temporada	Crema suau de pastanaga, taronja i gíngebre Rostit de vedella al forn amb salsa d'olives i patates duquessa Fruita de temporada	Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Tires de sèpia saltades amb fulla de roure i olives de Kalamata Fruita de temporada	Pinya amb pernil Lassanya gratinada Gelats o macedònia de fruites



Menús revisats pel Centre d'Assessorament Dietètic, Marta Pons Jansana T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ w.dietetica-andorra.com

EL CONSELL DEL MES:

Les amanides són les protagonistes de la temporada, però poden ser molt més que un plat lleuger!

Per fer-les completes i equilibrades, han d'incloure:

- Vegetals variats (enciams, tomàquet, verdures fredes, pastanaga, raves, ceba, espàrrecs...)
- Aliments proteics (ou, llegums, tonyina, formatge, pollastre, bacallà esqueixat, pernil...)
- Greixos saludables (fruits secs, alvocat, olives, peix blau, llavors, salsa romesco, guacamole)
- Aliments energètics (arròs, quinoa, pasta, blat de moro, crostonets de pa, patata freda...)

I per amanir...

Oli d'oliva verge extra,
combinat amb vinagre, mostassa,
llimona, herbes fresques, espècies o iogurt.

